



※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

今月の旬の食材：さわら わかめ こかぶ セロリ さやえんどう にら にんじん きよみオレンジ たけのこ キャベツ

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



おさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質 しよくえんたんずいかぶつ	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品					おもにエネルギーのもとになる食品	
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんずいかぶつ	ししつ
24 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					<b>富士宮の日</b>  574 kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g 80.6 g 朝霧でとれたたまごを使ったあつやきたまご、富士宮市でとれたたけのこを使ったいため物です。		
	-	ごはん				★ごはん					
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	②	たけのこのわふういため	★ぶたにく ★とりにく ★どうふ みそ		★にんじん ★にんじん ★はねぎ	こんにやく ★たけのこ ★だいこん たまねぎ	さとう あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん いりこ			
27 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				587 kcal 23.3 g 23.5 g 2.3 g 78.0 g 手作りのホワイトルウは、調理員さんが時間と心をこめてつくってくれるので、やさしい味がしますね。			
	-	パン				★パン					
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ あぶら バター なまクリーム		しお ころしょう ブイヨン しろワイン		
	③	コールスローサラダ				★キャベツ ★きゅうり コーン	コールスロー ドレッシング		しお		
28 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				<b>ふるさと給食の日</b>  570 kcal 20.6 g 16.6 g 2.1 g 90.3 g 静岡県の郷土料理、黒はんぺんのお茶揚げです。衣には、富士宮でとれたお茶を使用しています。			
	-	ごはん				★ごはん					
	②	くろはんぺんのお茶揚げ	★くろはんぺん		★おちゃのは		こむぎこ		だいたぶら しお		
	③	こまつなごまあえ			★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう		ごま しお しょうゆ		
30 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				540 kcal 27.2 g 14.4 g 2.0 g 78.8 g チンジャオロースは、3色のピーマンを使い、いろいろよく仕上げました。			
	-	ごはん				★ごはん					
	③	チンジャオロース	★ぶたにく		あおピーマン あかピーマン きピーマン	しょうが にんにく たけのこ ★もやし	さとう でんぶん		あぶら ごまあぶら さけ しょうゆ オイスターソース		
	②	ぎょうざ(1,2年1個、3年～先生2個)	ぎょうざ								
①	チンゲンサイのスープ	ハム ★どうふ		★チンゲンサイ ★にんじん	たけのこ きくらげ ★ねががねぎ		こんごうけずり しお ころしょう ケイトン しょうゆ				

はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん～よい習慣を身に付けよう～



あさ朝、おなかがすいた状態できもちよく起きることができます。



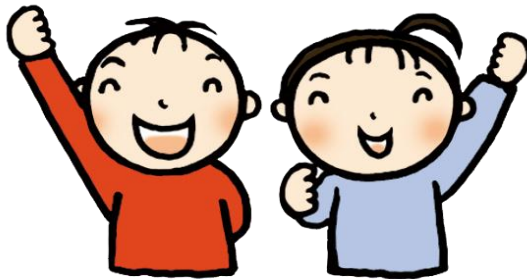
「おはようございます」。おいしく朝ごはんをいただきます。



あさ朝ごはんをしっかり食べると、脳を目覚めさせ体が活動を開始します。



つぎひあさ次の日も朝ごはんをしっかり食べるために、夜ふかしや寝る前の間食をつつしむことができます。



はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん  
ハッピー・ヘルシーサイクル!



やる気が出てきて、げんきに登校できます。



じかんき時間を決めて食べることが身に付きます。おやつも食べる時間と量を考えてとるようになります。



ひるきゅうまでお昼の給食まで集中力と体力が途切れずしっかりと勉強することができます。

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。